

# 暑い夏だからこそ、食事をしっかりと

夏に不足しがちな栄養を摂りながら、バランスの良い食事を

夏は暑さで食欲不振になりがちです。そのため必要な栄養が摂れず、体がエネルギー不足の状態になってしまいます。夏の暑さで水分や塩分の不足の状態に、さらにエネルギー不足が加わることで熱中症へのリスクも高くなってしまう。夏は必要な栄養をしっかりと摂ることが大切です。



夏に不足しがちな栄養と食材

○ビタミンC：紫外線や熱による酸化ストレスから体を守ります。不足すると疲労感や倦怠感につながります。レモンやピーマン、キウイ、ジャガイモなど。

○カリウム：細胞の水分量を調節し、食欲不振や低血圧を防ぎます。海藻、ほうれん草、バナナなど。

○ビタミンB1：エネルギーの変換や代謝を助け、疲労回復にも役立ちます。豚肉、レバー、カツオ、大豆、玄米、モロヘイヤなど。さらに、アリンチンという栄養素を含む食品（にんにく、ねぎ等）と一緒に食べると吸収がよくなります。

○クエン酸：疲労回復を助け、ミネラルの吸収を促進します。レモンやオレンジ、梅干し、酢などに多く含まれています。

調理も、いつもの食材にネギやショウガや様々なチューブ調味料を活用したり、お酢を効かせたりすることで幅が広がります。

美味しくバランスよく食べ、夏を健康に乗り切っていきましょう。